

Aceptación vs. Supresión de la respuesta emocional en mujeres deportistas que practican fútbol de alto rendimiento.

Martínez, K.¹ y Pulido, D.*

Resumen

El estudio tuvo como propósito establecer la diferencia de la respuesta emocional psicofisiológica y la regulación emocional ante una instrucción verbal de aceptación o supresión en mujeres deportistas que practican fútbol. Se realizó un diseño cuasi-experimental con dos grupos conformados por 9 personas cada uno. A cada grupo se le dio una instrucción de aceptación o supresión ante la presentación de un video. Se tomaron medidas psicofisiológicas y se aplicó la Escala de Dificultades en Regulación Emocional (DERS). No se encontraron diferencias entre los grupos en la respuesta psicofisiológica ante la instrucción. Sin embargo, en la aplicación del DERS hubo cambios en dos de las categorías que corresponden a conciencia y claridad. Finalmente, se encuentra que las respuestas emocionales de un individuo dependen de su historia de aprendizaje y que las instrucciones deben ser entrenadas con el fin de que se vinculen al repertorio de los individuos.

Palabras Clave: Deporte, emoción, regulación emocional, aceptación, supresión.

Introducción

Desde la psicología del deporte se estudia la conducta del individuo en el contexto deportivo y la actividad física (Cantón, 2010; Del Valle y Hernández- Pozo, 2010); dentro de su campo de estudio, se han conformado como áreas de investigación el estudio de la cooperación, la agresividad, y en general el estudio de las emociones, como comportamientos relacionados a la práctica deportiva (García-Mas & Vicens, 1995; Donahue, Rip & Vallerand, 2009; Saeed, Ali, Azizia & Larijanib, 2011; Neil, Hanton, Mellalieu & Fletcher, 2011).

De acuerdo con lo anterior, se podría afirmar que la psicología del deporte tiene un interés común con la psicología clínica en relación con el estudio de las respuestas emocionales de las personas, entendiendo estas como respuestas de un individuo ante eventos o situaciones relevantes que favorecen la adaptación (Cantón, 2010; Díaz & Nuñez, 2010; Rodríguez, Linares, González & Guadalupe, 2009).

Ha sido señalado por Rahimizadeh, Arabnarmi, Mizany, Shahbazi, & Kaviri (2011) que el deporte genera diversas emociones que son compartidas colectivamente por los participantes de una competencia y por el público; las cuales además facilitan que en el contexto competitivo los deportistas presenten distintos comportamientos que juegan un papel fundamental en el rendimiento deportivo. De lo anterior se deduce que las emociones son un tema muy importante a estudiar en relación con el deporte, y por tanto se considera importante definir las.

¹ Tesista, Pregrado Psicología, Fundación Universitaria Konrad Lorenz

* Director Tesis, Pregrado Psicología, Fundación Universitaria Konrad Lorenz

El contexto deportivo se caracteriza por constituir condiciones competitivas, tales como la participación en eventos deportivos, las cuales presentan situaciones tales como la presión por evitar errores en la competencia, la decisión del juez durante un juego, la presión del equipo para obtener resultados favorables (Uphill, Lane & Jones, 2012), la presencia del rival (Gimeno, Sáenz, Vicente & Aznar, 2007), la preparación física del deportista, y la evaluación social (Mahamud, Tuero & Márquez, 2005; Mellalieu, Hanton & Fletcher, 2009). Dichas situaciones pueden elicitar respuestas emocionales que de no ser moduladas disminuyen el rendimiento del deportista en una competencia (Hanin, 2007; Uphill, Lane & Jones, 2012) y conducen a comportamientos problemáticos tanto verbales como físicos entre los deportistas (Navarro, Amar & González, 1995). Para mencionar algunos se encuentran los gritos o empujones a otro jugador, gritos al árbitro y discusiones con el equipo (Patel, Omar & Terry, 2010). De allí la importancia de estudiar la regulación emocional ya que se ha establecido que la falta de estrategias efectivas para asumir las diferentes demandas presentes en una competencia intervienen en la calidad de la práctica deportiva (Gimeno et al., 2007; Rodríguez y Montoya, 2006).

La regulación emocional se define como una acción que modula, de manera organizada, la conducta de un individuo para que éste logre un objetivo específico (Velásquez & Guillén, 2007). Adicionalmente, la regulación forma parte del aprendizaje de un individuo desde que interactúa con su contexto. Es decir que, un individuo emite un comportamiento de acuerdo a lo que ha aprendido durante su historia de aprendizaje (Amstadter, 2008) y esos comportamientos son mantenidos por contingencias ambientales y por reglas (Hastings & Remington, 1994).

Algunas estrategias de regulación son la aceptación y la supresión (Eifert & Heffner, 2003). En relación con la supresión, Luciano Gutiérrez & Rodríguez, (2005) señalan que los individuos constantemente luchan por apartar contenidos negativos de su vida y conseguir pensamientos y sensaciones positivas como estrategia de funcionamiento vital, razón por la cual tratan de suprimir las emociones negativas; generando a su vez comportamientos evitativos y de escape en el individuo (Luciano, Gutiérrez & Rodríguez, 2005; Eifert & Heffner, 2003; Amstadter, 2008). Los estudios que centran su atención en la supresión de la respuesta emocional establecen que la evitación y el escape son los mantenedores de distintas psicopatologías tales como la ansiedad, la depresión, entre otras (Luciano, Gutiérrez & Rodríguez, 2005; Amstadter, 2008; Eifert & Heffner 2003).

Por otro lado la estrategia de aceptación no trata de cambiar, ni reducir molestias emocionales en el individuo sino que busca alterar su función generando flexibilidad en la regulación del comportamiento (Luciano y Valdivia, 2006). Este tipo de estrategias ha sido ampliamente estudiado y ha demostrado efectos beneficiosos para la salud psicológica (Aldao, Nolen-Hoeksema & Schweizer, 2010).

Todo lo anterior lleva al planteamiento de la siguiente pregunta alrededor de la diferencia que hay entre una instrucción de aceptación vs una instrucción de supresión en la respuesta emocional psicofisiológica y la regulación emocional en mujeres deportistas que practican fútbol de alto rendimiento.

Metodología

En este estudio se utilizaron 18 mujeres que practican fútbol de alto rendimiento, pertenecientes al Club Deportivo Sport Colombia en la ciudad de Bogotá. Las participantes fueron contactadas por el investigador quien explico el objetivo del estudio y cuyo aval fue dado por el director técnico y el grupo de deportistas. La edad promedio de la muestra fue de 23,1 años.

Se utilizó un diseño cuasi-experimental con dos grupos conformados por 9 personas cada uno. Cada grupo fue expuesto a una instrucción diferente. El primer grupo fue expuesto a la instrucción de suprimir la respuesta emocional y el segundo a aceptar la respuesta emocional, ambas emergentes ante la presentación de un video corto, donde se muestra una situación de competencia. Se utilizó la prueba no paramétrica (U) de Mann-Whitney para muestras independientes que permite encontrar las diferencias entre grupos.

Los instrumentos de medida utilizados en esta investigación fueron el ProComp Infiniti System T7535 con software Biograph Infiniti con el que cuanta la Fundación Universitaria Konrad Lorenz, más conocido como bioretroalimentador. Este instrumento está dirigido a la medición de las respuestas psicofisiológicas. En esta investigación se tomaron medidas en la conductancia de la piel (CP), pletismografía (PS) y frecuencia cardíaca (FC) tanto en la línea de base como en la condición experimental.

Adicionalmente, se aplicó la Escala de Dificultades de Regulación Emocional (DERS) (Gratz y Roemer, 2004) y esta validada en la población Colombiana por Herrera, Niño y Caycedo (2008). Esta escala cuenta con 36 ítems agrupados en seis categorías tales como: Evitación, Metas, Conciencia, Impulso, Estrategias y Claridad con formato de respuestas tipo Likert de uno a cinco, donde uno representa casi nunca y cinco casi siempre.

En un comienzo se hizo un pilotaje en el cual participaron tres deportistas. Se realizó la presentación de cuatro videos que mostraban situaciones de competencia. Se tomó una línea de base en estado de reposo durante 57 segundos y luego se presentó el video que duro el mismo rango de tiempo. Al finalizar cada uno de los videos se solicitó a cada participante el reporte verbal de la situación presentada. Este reporte contaba con siete preguntas en un formato de respuesta tipo Likert en una escala de 1 a 10 donde 1 significaba nada y 10 mucho. Estas respuestas verbales sirvieron para contrastar las medidas psicofisiológicas; ambas medidas permitieron escoger el video más apropiado para generar en los grupos experimentales un cambio emocional.

Las participantes de este estudio fueron citadas en horas de la mañana; previamente se les proporcionaron instrucciones para asistir a la sesión. Para la toma de datos las participantes no debían haber consumido sustancias psicoactivas, dulces, cafeína, ni bebidas energizantes. También se les solicitó que vinieran desayunadas y haber dormido bien el día anterior. Ante los requerimientos todas las participantes los aceptaron y se comprometieron con la investigación.

La asignación de los grupos experimentales se realizó al azar y se hizo previo a la toma de datos. Al comenzar, se informó sobre la confidencialidad de los datos y se tomaron las medidas (ver anexo 1). Antes de pasar al lugar destinado para la recolección de los datos se les indicó que diligenciaran el DERS. Luego, cada una de las participantes fue llevada al lugar donde se encontraba el instrumento, se tomó línea de base, se dio la instrucción y se presentó el video. Al terminar la presentación del video se les solicitó nuevamente a las participantes diligenciar el DERS.

Resultados

El análisis estadístico realizado a través de la U de Mann-Whitney prueba que los grupos uno y dos ($n=18$) bajo la instrucción de supresión y la instrucción de aceptación se comportan de manera igual, es decir, no hay cambios significativos. Alrededor de lo anterior, se evidencia que las respuestas psicofisiológicas en los grupos no fueron significativas $p < .005$ (Tabla 1). Sin embargo, en las puntuaciones del DERS se evidencia que en dos de las dimensiones de esta escala hay cambios significativos en conciencia 0,19, $p < .005$. y en claridad 0,40, $p < .005$.

Tabla 1. Resultados de las diferencias entre grupos ante la instrucción.

	PS	FC	CP	Evitación	Metas	Impulso	Conciencia	Estrategias	Claridad
Exact Sig.(1-Cola)	,218	,365	,500	,496	,317	,371	,019	,329	,040

*Nota: Variable de agrupación: Instrucción

Al graficar los resultados de los promedios de la dimensión de conciencia se observa que el grupo dos que estuvo bajo la instrucción de aceptación de la respuesta emocional tiene puntuaciones más altas que el grupo uno que estuvo bajo la instrucción de supresión (Figura 1).

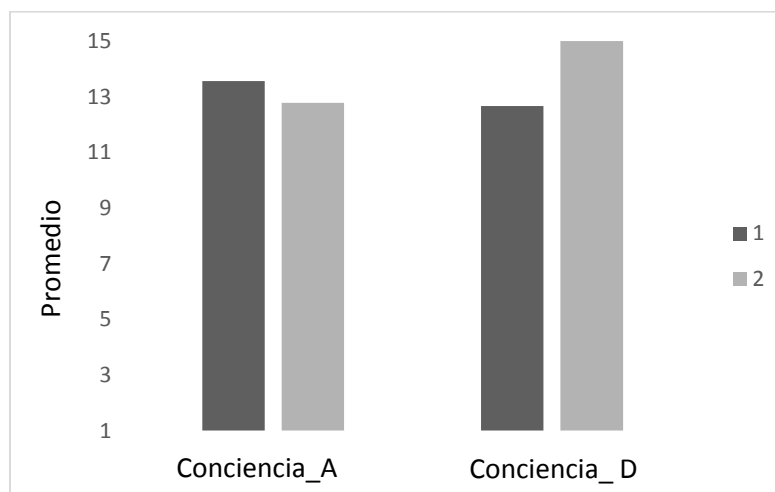


Figura 1. Promedio de las diferencias antes y después de la instrucción entre el grupo 1 y el grupo 2 en la puntuación de la dimensión de claridad del cuestionario DERS

Del mismo modo al graficar los promedios de la dimensión de claridad se observan puntuaciones mayores en el grupo dos el cual fue expuesto ante la instrucción de aceptación (Figura 2).

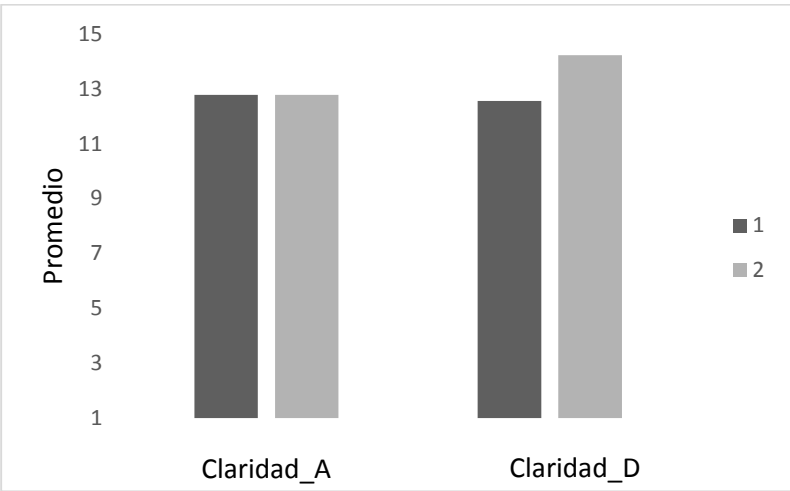


Figura 2. Promedio de las diferencias antes y después de la instrucción entre el grupo 1 y el grupo 2 en la puntuación de la dimensión de claridad del cuestionario DERS

Como parte final de los resultados se corroboró si el video presentado en los grupos experimentales generaba un cambio en la respuesta emocional pues los datos obtenidos en esta investigación muestran que no hubo un cambio significativo. Al realizar el análisis estadístico entre el después y el antes de la presentación del video (presentación del video, línea de base) se prueba que el video si genera cambios en la respuesta emocional en las participantes. Se observa que hubo un cambio en la conductancia de la piel (,002) contrario a los que se encontró en el pilotaje, pues la medida en donde las participantes puntuaron más alto fue en la frecuencia cardíaca. Asimismo se encuentra que hay cambios en dos de las dimensiones del cuestionario DERS, las cuales corresponden a metas (,000) e impulso (,006), lo cual afirma que la presentación del video cambia la respuesta emocional (Tabla 3).

Tabla 3. Análisis estadístico de la presentación del video en las participantes que formaron parte de los grupos experimentales.

	PS	FC	CP	Evitación	Metas	Impulso	Estrategias
Exact Sig.(1-Cola)	,399	,185	,002	,140	,000	,006	,318

Discusión

El objetivo principal de esta investigación fue establecer la diferencia de la respuesta emocional psicofisiológica y la regulación emocional ante una instrucción verbal de supresión y aceptación. Los resultados sugieren que no hubo cambios en la respuesta emocional de los individuos. Esto podría estar relacionado con lo reportado en la literatura en relación con que los individuos cuentan con repertorios emergentes de su comunidad verbal que les permiten responder ante las demandas de su ambiente (Törneke, Luciano & Valdivia, 2008). Es decir que, ante la presentación del video, las participantes pudieron haber

aplicado reglas de comportamiento previamente aprendidas, a pesar de que se les proporcionó diferentes estrategias de regulación emocional mediante instrucciones verbales, una instrucción de aceptación y una de supresión. . Por lo tanto, las reglas que han resultado exitosas para regular las respuestas emocionales en su historia de aprendizaje priman sobre la instrucción que no ha sido entrenada previamente.

Por otra parte, se encuentra que en la regulación emocional, medida a través de la escala DERS, hay un cambio significativo en conciencia y claridad en el grupo que estuvo bajo la instrucción de aceptación. Esto quiere decir, de acuerdo con la escala, que las participantes lograron reconocer y saber las emociones que estaban experimentando luego de la condición experimental. Esto es coherente con el supuesto de que las personas que aceptan sus emociones tienden a experimentar y entender sus respuestas emocionales (Luciano & Valdivia, 2006); ya que la estrategia de aceptación de la respuesta emocional permite en las personas enfrenten sus emociones negativas con tranquilidad, lo que permite una normalización en el comportamiento emocional que favorece el bienestar psicológico individual (Liverant, Brown, Barlow & Roemer, 2008).

Por otra parte, ante situaciones que implican activación emocional los individuos aplican estrategias que utilizan en su diario vivir, comúnmente la supresión, lo cual puede estar relacionado con la paradoja de la cultura en la cual vivimos, la cual sostiene que en nuestra cultura occidental, si bien se observan una serie de desarrollos tecnológicos, médicos, estructurales, entre otros, lo cual llevaría a suplir más fácilmente nuestras necesidades y expectativas; se encuentra todo lo contrario y es un aumento en la insatisfacción de las personas en relación con su vida, un aumento en las patologías mentales y en general mayor queja de sufrimiento; y en consecuencia, lo que la cultura enseña, es que ese sufrimiento es malo y debe ser eliminado, o en otras palabras suprimido, lo que lleva a que sea reforzado socialmente el comportamiento de regular sus emociones a partir de la supresión (Lúcar, 2010; Wilson & Luciano, 2002).

En relación con la pregunta de investigación planteada para esta investigación, se encontró que no hay un cambio entre los grupos experimentales de acuerdo a la estrategia de regulación; es decir, que no hay diferencia entre una instrucción de aceptación vs una instrucción de supresión en la respuesta emocional psicofisiológica en mujeres que practican fútbol de alto rendimiento. Sin embargo, se debe tener en cuenta que en la presente investigación se trabajó con una muestra pequeña de un único equipo de fútbol femenino, razón por la cual no hubo un grupo control que nos permitiera contrastar los hallazgos. Adicionalmente, como se ha indicado las instrucciones pueden requerir de un entrenamiento previo para que se presente un adecuado proceso de aprendizaje que permita evaluar el funcionamiento de las estrategias de aceptación y supresión en el contexto deportivo. Así mismo, las medidas registradas a través del reporte de dificultades emocionales (DERS) y las psicofisiológicas (bioretroalimentador) no proveen información sobre la función de cada una de las estrategias de aceptación y supresión que quizá podría proveer una observación directa.

REFERENCIAS

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30, 217-237.
- Amstadter, A. (2008). Emotion regulation and anxiety disorders. *Anxiety Disorders*, 22, 211-221.
- Cantón, E. (2010). La psicología del deporte como profesión especializada. *Papeles del Psicólogo*, 31(3), 237-245.
- Del Valle, C. & Hernández- Pozo, M. (2010). Efecto de una intervención psicológica breve sobre la ejecución futbolística profesional. *Revista Mexicana de Análisis de la Conducta*, 36(1), 99-116
- Díaz, I., & Nuñez, R. (2010). “Psicología Clínica: ¿Qué es? ¿Qué hace? ¿Cómo lo hace? ¿Para qué sirve?”. Presentado en el Módulo Historia y Sociedad, Universidad Autónoma Metropolitana.
- Donahue, E. G., Rip, B., & Vallerand, R. J. (2009). When winning is everything: On passion, identity, and aggression in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 526–534.
- Eifert, G. H., & Heffner, M. (2003). The effects of acceptance versus control contexts on avoidance of panic-related symptoms. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 34, 293-312.
- García-Mas, A., & Vicens, P. (1995). Cooperación y Rendimiento en un equipo deportivo. *Psicothema*, 7(1), 5-19.
- Gimeno, F., Sáenz, A., Vicente, J., & Aznar, M. (2007). Deportividad y violencia en el fútbol base: un programa de evaluación y de prevención de partidos de riesgo. *Revista de Psicología del Deporte*, 16(1), 103-118.

- Gratz, K. & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Assessment*, 2, 41-54.
- Hanin, Y. L. (2007). Emotions in Sport. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (Vol. Third Edition, pp. 31-59). United States of America: John Wiley & Sons, Inc.
- Hastings, R. P., & Remington, B. (1994). Rules of Engagement: Toward an Analysis of Staff Responses to Challenging Behavior. *Research in Developmental Disabilities*, 15(4), 279-298.
- Herrera, Y., Niño, M. y Caycedo, C. (2008). Validación de la escala de dificultades de regulación emocional (DERS). Tesis de grado no publicada. Fundación Universitaria KonradLorenz, Bogotá, Colombia.
- Liverant, G. I., Brown, T. A., Barlow, D. H., & Roemer, L. (2008). Emotion regulation in unipolar depression: The effects of acceptance and suppression of subjective emotional experience on the intensity and duration of sadness and negative affect. *Behaviour Research and Therapy*, 46, 1201–1209.
- Lúcar, F. (2010) Sufrimiento humano y contextos de ajuste terapéutico. *Revista de Investigación en Psicología*, 13(2), 231-242.
- Luciano, C., Gutierrez, O., & Rodríguez, M. (2005). Análisis de los Contextos Verbales en el Trastorno de Evitación Experiencial y en la Terapia de Aceptación Y Compromiso. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 37(2), 333-358.
- Luciano, M., & Valdivia, M. S. (2006). La terapia de aceptación y compromiso (ACT). Fundamentos, características, evidencia. *Papeles del Psicólogo*, 27(2), 79-91.

- Mahamud, J., Tuero, C., & Márquez, S. (2005). Características Psicológicas Relacionadas Con El Rendimiento: Comparación Entre Los Requerimiento De Los Entrenadores Y La Percepción De Los Deportistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 14(2), 237-251.
- Mellalieu, S. D., Hanton, S., & Fletcher, D. (2009). *A Competitive Anxiety Review: Recent Directions in Sport Psychology Research*. New York: Nova Science Publishers, Inc.
- Navarro, J., Amar, J., & González, C. (1995). Ansiedad pre-competitiva y conductas de autocontrol en jugadores de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 4(2), 7-17.
- Neil, R., Hanton, S., Mellalieu, S. D., & Fletcher, D. (2011). Competition stress and emotions in sport performers: The role of further appraisals. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 460-470.
- Patel, D. R., Omar, H., & Terry, M. (2010). Sport-related Performance Anxiety in Young Female Athletes. *J Pediatr Adolesc Gynecol*, 23, 325-335.
- Rahimizadeh, M., Arabnarmi, B., Mizany, M., Shahbazi, M., & Kaviri, Z. (2011). Determining the difference of aggression in Male & Female, athlete and non-athlete students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 2264 – 2267.
- Rodríguez, J. A., Linares, V., González, A. E., & Guadalupe, L. A. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma Psicológica*, 16(2), 85-112.
- Rodríguez, M. C., & Montoya, J. C. (2006). Entrenamiento en el mantenimiento de la atención en deportistas y su efectividad en el rendimiento. *Acta Colombiana de Psicología*, 9(1), 99-112.
- Saeed, S., Ali, M., Azizia, K., & Larijanib, R. (2011). The relationship between dimensions of anger and aggression in contact and noncontact sports. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 247 – 251.

- Törneke, N., Luciano, C., & Valdivia, S. (2008). Rule-governed bahavior and psychological problems. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 8(2), 141-156.
- Uphill, M. A., Lane, A. M., & Jones, M. V. (2012). Emotion Regulation Questionnaire for use with athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 761-770.
- Velásquez, M. T., & Guillén, N. (2007). Regulación emocional en nadadores en proceso de formación deportiva, categoría infantil. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 25(2), 112-125.
- Wilson, K y Luciano, C. (2002) *Terapia de aceptación y compromiso (ACT). Un tratamiento conductual orientado a los valores*. España: Pirámide (Capitulo 1: El sufrimiento humano).

Anexo 1

Formato De Consentimiento Informado

La presente investigación es conducida por la profesional en formación Karen Martínez bajo la supervisión de la profesora Diana Pulido y el director del centro de investigaciones de psicología Aldo Hernández de la Fundación Universitaria Konrad Lorenz. El objetivo de este estudio es determinar la respuesta emocional psicofisiológica ante una instrucción verbal y la presentación un video corto.

La profesional en formación me ha explicado la naturaleza de la investigación y me ha notificado que mi identidad no será revelada a otras personas. Comprendo que los resultados del estudio los conocerán los supervisores y los resultados podrán ser presentados en actividades académicas, una vez concluida la investigación o durante el transcurso de la misma.

Al firmar este formato doy mi autorización libremente para que se me realicen una pequeña entrevista y se me apliquen algunos procedimientos, que no tienen la posibilidad de atentar contra mi integridad física y moral. Asimismo, se me ha informado que la participación en la presente investigación es de manera voluntaria y cuando yo desee me puedo retirar de la misma.

La persona encargada de obtener información es la profesional en formación Karen Martínez, quien puede localizarse en el teléfono 3143970765 o al correo nerak_martinez@hotmail.com
Agradecemos su participación

Yo _____ identificada con C.C
_____ de _____ acepto participar voluntariamente en esta investigación.

Firma Participante

Firma Investigador del Estudio